

令和6年4月 給食献立表

1日(月曜日)	2日(火曜日)	3日(水曜日)	4日(木曜日)	5日(金曜日)
春休み	春休み	春休み	春休み	春休み
8日(月曜日)	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)	12日(金曜日)
給食なし	給食なし	きつねうどん かしわ天 竹輪天 デザート	白身魚パン粉焼 スパゲッティサラダ デザート コンソメスープ	わかめご飯 照り焼きチキン 絹さや卵とじ 漬物 お味噌汁
		E : 963kcal/P:34.8gF:33.6g	E : 920kcal/P:30.1gF:33.5g	E : 906kcal/P:28.2gF:28.4g
		麺献立		
15日(月曜日)	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)	19日(金曜日)
筑前煮 卵焼き 漬物 麦ごはん お吸い物	家常豆腐 チンゲン菜和え 漬物 中華スープ	ポークカレー さっぱりサラダ 福神漬け デザート	青梗菜の卵牛肉炒め マカロニサラダ 漬物 中華スープ	炊き込みご飯 サワラ西京焼き 小松菜とアゲ浸し 漬物 お味噌汁
E : 862kcal/P:38.5gF:22.0g	E : 926kcal/P:28.6gF:25.9g	E : 1056kcal/P:27.6gF:34.5g	E : 964kcal/P:36.3gF:24.9g	E : 862kcal/P:28.5gF:32.0g
リクエスト献立				
22日(月曜日)	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)	26日(金曜日)
揚げどりのレモン漬け わかめの和え物 漬物 中華スープ	豚肉の生姜焼き キャベツしめじ炒め デザート お吸い物	醤油ラーメン さつま芋レモン煮 餃子 デザート	鯖竜田 ほうれん草和え物 漬物 豚汁	ビーフシチュー ポテトサラダ デザート バラエティーパン
E : 1035kcal/P:38.1gF:35.2g	E : 964kcal/P:36.3gF:25.9g	E : 929kcal/P:28.6gF:32.8g	E : 916kcal/P:31.7gF:32.9g	E : 952kcal/P:41.9gF:38.9g
リクエスト献立		麺献立	リクエスト献立	パン献立
29日(月曜日)	30日(火曜日)			
昭和の日	家庭学習日			

* デザート：手作りケーキなどだけではなく、旬の果物が含まれます。

2024年4月 予定献立表

朝日塾寮

	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)	4/7(日)
朝	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼	鳥おろし煮 わかめサラダ 漬物 お吸い物	豚キムチ炒め 絹さや卵とじ 漬物 中華スープ	ペッパーチキン きゅうりの浅漬け 漬物 お吸い物	牛肉スタミナ炒め 小松菜とアゲ浸し 漬物 中華スープ	鳥スパイス焼き いんげん胡麻和え デザート コンソメスープ	あじのしょうがじょうゆ焼き ごぼうサラダ デザート お吸い物	鳥旬菜炒め キャベツの胡麻和え 漬物 中華スープ
	E:912kcal P:34.6g F:35.1g	E:989kcal P:31.1g F:29.7g	E:1086kcal P:24.9g F:39.9g	E:1026kcal P:30.9g F:32.4g	E:929kcal P:37.4g F:22.5g	E:901kcal P:27.1g F:27.5g	E:932kcal P:37.3g F:35.2g
夕	青梗菜の卵牛肉炒め いんげんのおかか和え きゅうりと竹輪のマヨ和え コンソメスープ	ミックスフライ おさつサラダ キャベツの胡麻和え お吸い物	ぶりの照り焼き チンゲン菜ベーコン炒め ブロッコリーの玉子炒め 中華スープ	フライドチキン スナップエンドウ和え物 チンゲン菜桜えび和え コンソメスープ	ゴボウと牛肉炒め にら玉炒め ツナサラダ 中華スープ	鳥ハニーマスタード パスタ ほうれん草和え コンソメスープ	おろしとんかつ さっぱりサラダ いんげんのおかか和え お吸い物
	E:1008kcal P:32.1g F:30.9g	E:1155kcal P:29g F:39g	E:857kcal P:35.9g F:25.5g	E:1059kcal P:34.1g F:36.4g	E:922kcal P:28.7g F:38.4g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:983kcal P:34.2g F:30.2g
合計	E:2712kcal P:101.7g F:85.4g	E:3067kcal P:89.3g F:185.5g	E:2735kcal P:95.8g F:84.8g	E:3008kcal P:94.2g F:185.6g	E:2643kcal P:101.1g F:80.3g	E:2610kcal P:99.8g F:76.4g	E:2838kcal P:100.7g F:182.2g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250gを目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

2024年4月 予定献立表

朝日塾寮

	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)	4/14(日)
朝	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼	唐揚げ ジャーマンポテト 漬物 お吸物	チンジャオロース もやしナムル カニ焼売 中華スープ				塩ラーメン 焼売 チンゲン菜和え デザート	ハンバーグ グラッセサラダ デザート コンソメスープ
	E:1003kcal P:33g F:29.1g	E:998kcal P:32.9g F:37.9g				E:998kcal P:22.1g F:29.9g	E:1010kcal P:25.2g F:35.4g
夕	さけの塩焼き 卵サラダ 和風パスタ お吸い物	酢豚 焼きビーフン えのきわかめ 中華スープ	肉豆腐 さつま芋レモン煮 ごぼうサラダ お吸い物	チキンペッパー焼き チンゲン菜二色和え 焼きビーフン コンソメスープ	焼きそば フランクフルト にら玉炒め デザート 中華スープ	タンドリーチキン グラタン 海藻サラダ 中華スープ	エビフライ ハムカツ ほうれん草ベーコン炒め 春雨サラダ お吸い物
	E:872kcal P:28.1g F:31.5g	E:1023kcal P:38.7g F:31.3g	E:984kcal P:34.2g F:30.9g	E:1096kcal P:34g F:28.3g	E:964kcal P:32.4g F:24.6g	E:1043kcal P:31.6g F:29.1g	E:1088kcal P:25.7g F:36.2g
合計	E:2667kcal P:96.1g F:83.9g	E:2944kcal P:100.8g F:181g	E:2739kcal P:104g F:85.1g	E:2939kcal P:93.3g F:175.2g	E:2662kcal P:95.6g F:72.2g	E:2833kcal P:88.7g F:78.4g	E:3021kcal P:80.1g F:188.4g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250gを目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

2024年4月 予定献立表

朝日塾寮

	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)	4/21(日)
朝	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼						ポークビーンズ パンプキンサラダ デザート コンソメスープ	牛肉と人参のチャプチェ風 小松菜和え 漬物 お吸い物
						E:933kcal P:29.9g F:21.2g	E:1026kcal P:30.9g F:32.4g
夕	バジル焼きチキン にら玉炒め ポテトサラダ コンソメスープ	月見そば 肉まん ジャーマンポテト デザート	ガバオライス 春巻き 温泉卵 ジャーマン デザート 中華スープ	鳥カレーパン粉焼き ブロッコリー和え 卵サラダ コンソメスープ そばめし	ぶっかけうどん 牛肉甘辛炒め 温泉卵 ちくわ磯辺あげ デザート	豚肉の彩り炒め 海藻サラダ キムチ奴 お吸い物	チキン南蛮 ブロッコリーのナムル ピリ辛こんにゃく 中華スープ
	E:937kcal P:34.5g F:31.6g	E:957kcal P:30.5g F:37.2g	E:957kcal P:30.5g F:37.2g	E:1063kcal P:34.8g F:30.9g	E:968kcal P:37.7g F:29.6g	E:1062kcal P:31.2g F:33.7g	E:1066kcal P:35.6g F:42.8g
合計	E:2591kcal P:108g F:89.5g	E:2806kcal P:88.3g F:182.6g	E:2805kcal P:93.1g F:84.2g	E:2950kcal P:100.3g F:184g	E:2622kcal P:101.2g F:77.5g	E:2787kcal P:96.1g F:74.3g	E:3015kcal P:95.7g F:192g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250gを目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

2024年4月 予定献立表

朝日塾寮

	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)	4/28(日)
朝	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g
昼						照り焼きチキン スナップエンドウ和え 漬物 お吸い物	豚焼肉 小松菜とあげ浸し 漬物 お吸い物
						E:1086kcal P:24.9g F:30.9g	E:963kcal P:29.9g F:34.2g
夕	牛肉スタミナ炒め マカロニかぼちゃサラダ キャベツの胡麻和え お吸い物	海鮮トマトスープパスタ ほうれん草チキン和え 春巻き デザート	かつ丼 ほうれん草ソテー 春雨サラダ お吸い物	冷しゃぶサラダうどん 温泉卵 餃子 デザート	油淋鶏 ホウレン草ソテー おぐらのコーン胡麻和え お吸い物	八宝菜 コロッケ ごぼうサラダ 中華スープ	手羽元唐揚げ ふかし芋 ブロッコリーの和え物 中華スープ
	E:1013kcal P:30.5g F:27.7g	E:935kcal P:35.4g F:24.8g	E:1060kcal P:38.8g F:38.3g	E:917kcal P:37.7g F:29.5g	E:1054kcal P:25.3g F:35.9g	E:943kcal P:31.6g F:29.1g	E:1088kcal P:25.7g F:33.2g
合計	E:2840kcal P:103.6g F:85.2g	E:2822kcal P:100.9g F:177.9g	E:2781kcal P:102.4g F:86.3g	E:2756kcal P:98.6g F:178g	E:2798kcal P:102.2g F:97.2g	E:2821kcal P:91.5g F:79.4g	E:2974kcal P:84.8g F:184.2g

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250gを目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。

2024年4月 予定献立表

朝日塾寮

	4/29(月)	4/30(火)				
朝	和食バイキング ・ ウインナー ・ 焼き魚 ・ 卵焼き ・ ご飯・お粥・ふりかけ ・ お味噌汁 ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択	洋食バイキング ・ パン ・ ハム ・ 目玉焼き ・ 生野菜サラダ ・ デザート・スープ ・ 牛乳(ヨーグルト・ジュース) などから選択				
	E:792kcal P:35g F:19.4g	E:923kcal P:29.2g F:116.8g				
昼	鶏のハニーマスタード ほうれん草コンソテー 漬物 コンソメスープ	豚肉の生姜焼き キャベツしめじ炒め デザート お吸い物				
	E:1010kcal P:35.2g F:35.4g	E:964kcal P:36.3g F:24.9g				
夕	ハンバーグ フライドポテト 野菜グリル 中華スープ	赤魚の香味ソース 小松菜煮浸し たまごサラダ 中華スープ 混ぜご飯				
	E:998kcal P:30.7g F:34.3g	E:837kcal P:34.5g F:25.6g				
合計	E:2800kcal P:100.9g F:89.1g	E:2724kcal P:100g F:178.7g				

栄養価はエネルギー(E)、たんぱく質(P)、脂質(F)で表記しています。ご飯は250gを目安で計算しています。合計は給食の昼食を含めた栄養価です。

朝食バイキングは【和】ウインナー・目玉焼き・ほうれん草炒め・漬物・生野菜・ごはん・味噌汁
【洋】グリルチキン・スクランブルエッグ・ほうれん草炒め・生野菜・パン・スープ を目安に計算しています。